

修復生命的航道——成年初顯期弱勢青少年職涯探索計畫的實踐與需求反思

林典穎

壹、前言：長大後的回望——弱勢青少年成年初顯期的多重困境

心理學家Arnett（2000）提出的「成年初顯期」（Emerging Adulthood）指介於18至29歲間，個體從依賴邁向獨立的關鍵過渡期。這段時期具有自我探索與充滿可能性等特徵，對於一般青年而言，是段動盪卻充滿希望的時光；但對弱勢青少年來說，這段歷程卻常是系統性創傷與生存壓力交織的艱難場域。

筆者於2025年完成碩士論文《從就業指標到生命轉化：由服務使用者觀點探討職涯探索計畫對弱勢青少年長期影響》（林典穎，2025），透過深度訪談，邀請8位曾於15至19歲參與計畫的服務使用者，在十年後（現齡約28至34歲）進行生命回顧。需說明的是，本文之討論貫穿了服務使用者從青少年時期參與計畫，直至

步入成年社會的完整歷程。文中稱「青少年」多指涉其參與計畫當下的發展狀態，而「成年初顯期」則定義其離開計畫至今的發展脈絡。藉由這種「長大後」的回望視角，本研究得以穿透單純的經濟數據，看見其生命故事中深層的轉化與困境。

在這些生命故事中，最沈重的痛苦莫過於生存壓力對「發展權」的剝奪。由於原生家庭功能失調，這群青少年被迫提早進入成人世界「賺錢糊口」，這種生存導向的迫切性，使其職涯探索的自由度與內在動機徹底失焦。對他們而言，人生的「地基」因缺乏穩定的歸屬與支持而動搖，服務系統所期待的「穩定就業」目標，在缺乏「重要他人」引路的情況下，往往顯得遙不可及。

基於筆者長期的實務觀察與這8位受訪者的回溯資料，本文旨在呈現弱勢青少年在成年初顯期中「想飛卻飛不起來」的真實處境，並據此探討政策設計與社工陪

伴，如何能轉化為支持其生命修復的長效力量。

貳、研究方法

本研究採質性研究取向，旨在透過服務使用者的主觀經驗，深度理解計畫對其生命歷程的影響。

一、研究對象與選取

本研究採立意抽樣（purposive sampling），邀請八位曾於十多年前參與職涯探索計畫之服務使用者進行深度訪談。受訪者現齡介於28至34歲，皆具備計畫結訓後十年以上之生活經驗，且目前皆處於穩定就業或就學狀態。其中男性5位、女性3位，現職涵蓋社工、軍職、技術人員與服務業等多元領域。

二、資料蒐集與分析

資料蒐集於2025年進行，採深度訪談並使用訪談大綱，聚焦於「參與計畫前之處境」、「計畫期間之關鍵經驗」以及「計畫結束後至今之長期影響」三大面向。訪談資料經轉錄逐字稿後，採主題分析法（Thematic Analysis）進行編碼與歸納，從中提煉出弱勢青少年在成年初顯期的困境樣貌與計畫介入的長效機制。

參、多重困境的剖析：系統性創傷與發展權的失落

透過服務使用者長大後的回望與梳理，他們在踏入成人世界前的生命，並非單一因素導致的失敗，而是由家庭、學校、社區與個人經驗等四個面向的系統性困境相互交織、負向累積而成（林典穎，2025）。這些累積的創傷與匱乏，讓他們的成年初顯期被迫在不穩定的地基上開展。

一、家庭失能與經濟捆綁：愛的追尋與早熟的枷鎖

在家庭面向，多數受訪者經歷了核心功能的破碎與缺位，這份失落感促使他們從青少年時期便開始向外尋求愛與歸屬。

首先是關係創傷的根源。家庭的變故（如父母離異、監護權衝突）造成了對「家」的認知偏差。對於部分個案，甚至經歷了情感關係中的束縛、摩擦與肢體衝突，深化了對被拋棄的恐懼。其次是經濟捆綁與發展剝奪。家庭功能的失能使經濟重擔過早壓在青少年身上。他們被迫將生存需求置於發展需求之上，犧牲持續學習與職涯探索的機會，過早地承擔起超乎年齡的經濟責任（賴怡芳，2014）。對於部分家庭，經濟甚至成為一種控制手段，例如家長要求青少年必須維持在學身分，以保留家庭的低收入戶補助資格。最後是無

法切割的責任感。青少年們在從小幫家裡瞻前顧後的環境中成長，即使主觀認知脫貧不是自己的責任，仍無形中將此內化為自我責任，難以與家庭的經濟狀況分割，缺乏經濟自主性。

二、學校系統的全面挫敗：從低成就感走向體制疏離

學校，本該是支持青少年發展的場所，卻成為他們累積負面經驗的集中地。

學習成就的低落與不適應是首要原因。青少年們普遍因對學校教育缺乏興趣，加上學習成績不佳（如考試排名落後），累積了深刻的挫折感。在升學主義掛帥的環境下，這種低成就感強化了「我不夠好」的感受，使其對正規升學路徑徹底失去信心。其次是與權威的激烈衝突。部分青少年由於個性與規範適應不良，容易與師長產生摩擦或直接衝突，例如因行為偏差而被學校要求在家自學、或被班導師評估「拿不到畢業證書」而轉至合作式中途班的中介教育機構。當學校無法提供彈性或支持時，衝突便會升級，導致他們脫離校園。此外，部分青少年因家庭變故從鄉村遷往都市，面對全新的校園環境，感受到強烈的孤獨感與不適應，進一步影響了其持續就學的意願。

三、社區環境的負向拉力：標籤、司法與勞動剝削

離開學校系統後，青少年隨即面臨更複雜的社會考驗，生活陷入「在社區遊蕩」的不穩定狀態。

在缺乏正向支持下，青少年容易受到負向同儕的影響，在社區中尋求歸屬感，這常伴隨著曝險行為或觸法，導致司法保護系統的介入（如保護管束、收容或機構安置）。司法介入的特殊經驗，對他們的生活穩定與對體制的觀感，造成了顯著且長期的影響。同時，他們初入勞動市場，因年齡和資歷限制，普遍難以找到合法工作。許多人被迫從事臨時性的粗雜工或接受不合理的低薪，例如時薪僅有65元，遠低於當時的法定基本工資。這種被剝削的經驗，不僅缺乏職業安全感，也強化了其對社會的疏離感與「只能一直在底層」的無力感（李易駿、古允文，2007）。

四、內在的迷茫與創傷：發展動力與生命意義的失落

上述三層困境最終匯聚，體現在青少年內在發展動力的徹底喪失上。許多青少年對未來職涯感到迷茫，不知道自己可以或能做什麼，僅以賺錢為短期目標（陳杏容，2021）。這種缺乏方向感，使得他們容易在短暫的嘗試後放棄，持續在不穩定的工作中擺盪。更深層的是創傷的內在化與追尋。深層的創傷經驗使他們內在缺乏

安全感。部分青少年持續在追尋「愛與歸屬」的議題，甚至將情感連結與物質、金錢產生錯誤連結，導致在親密關係中反覆受挫，進一步加劇了內心的空虛與失衡。

肆、職涯準備計畫的介紹

回應上述弱勢青少年的困境，本研究所探討之職涯探索計畫，具體而言係指由教育部青年發展署（及其前身行政院青年輔導委員會）所推動之《未升學未就業青少年職能培訓輔導計畫》（少年On Light計畫）。該計畫主要結合民間非營利組織辦理，其核心目標是協助青少年完成從「迷茫」到「穩定就業或就學」的轉銜。其方案設計包含三個核心階段：

- （一）培力課程：提供至少200小時的職涯探索、體驗教育與就業力培訓課程，協助建立工作態度與自信。
- （二）職場見習：安排學員至合作職場進行為期3個月的工作體驗，期間提供工作津貼，讓青少年在真實場域中學習。
- （三）追蹤輔導：由社工員提供全程的個案管理與結訓後至少3個月的後續追蹤服務。

有別於學校的制式教育，其介入模式會因承辦的民間非營利組織單位規劃有所不同，但通常具有以下特點：

- （一）實務導向的職涯探索：透過多元的職場參訪、職業體驗（如餐飲業、禮儀公司、技術工）、技能學習課程，協助青少年跳脫傳統學術框架，從做中學，發掘個人的興趣與潛能。
- （二）社會化與人際能力訓練：常以團體輔導、體驗教育或營隊活動方式進行，目的在於協助青少年重塑價值觀、建立正向社會互動與人際應對能力。
- （三）個案管理與長期支持：服務的核心在於社工的個案管理與陪伴，透過提供一個穩定的成人支持網絡，協助青少年穩定身心狀態，並逐步排除生活中的多重困境。

然而，正因為這些計畫服務的對象具有前述的複雜性與多重創傷，使得服務在實務推動上，除了技能培訓外，更需要深層的生命陪伴與轉化機制，然在上述計畫，均已設定穩定就學或是就業為其計畫KPI時，是否真的可以達到其改變人生的價值與協助弱勢青少年離開人生困境呢？

伍、職涯準備計畫如何協助他們：生命的轉化

職涯探索計畫的真正價值，並不在於

短期的就業指標，而在於其作為一個正向的催化劑，在青少年人生的關鍵時刻，提供轉化的契機。透過服務使用者十年後的回望，這些影響已內化為其生命敘事中不可或缺的一部分（林典穎，2025）。

一、轉化核心：中介橋樑與安全堡壘

職涯探索計畫在服務使用者眼中，扮演了「生命的重要轉捩點」，其貢獻遠超於提供一份工作，或是回歸學生身分，它的核心作用在於中斷負向循環。計畫扮演了「中介橋樑」和「安全堡壘」的角色，協助青少年中斷原有的負向循環，並在其生命中啟動一個正向、內化的質性轉化過程。同時，透過實際的職場體驗與特殊的團隊文化薰陶，計畫成功為資源受限的青少年開拓了視野，使其能夠看見自身生活圈以外的多元可能性。

二、內在驅動：價值觀的重塑與發展權的啟動

計畫的介入，觸發了青少年內在價值觀的深層轉變，啟動了他們對未來的主動追求。

首先是從生存到意義的轉向。透過深刻的職場體驗與團隊文化薰陶，青少年的價值觀被觸動，引導他們從單純的「生存需求」轉向對「生命意義、工作理想與社會責任」的思考。例如，有受訪者因在禮儀公司直面生命的脆弱，而學會了「更珍

惜生命、善待身邊的人」。其次是釐清自我與確立目標。計畫提供了釐清自我、開拓視野的機會，協助他們辨識個人特質與職涯偏好，部分參與者因此確立了長期的生涯目標，或找到了重返校園、提升學歷的內在動力。

三、關鍵的賦能：習得建構「生命地基」的能力

計畫讓青少年習得的可遷移能力，是他們成年後應對生活挑戰的基石，不僅提升了他們的社交能力與職場人際應對技巧，更透過實務歷練，使其學會了在複雜人際中區分問題、調整心態，長出成熟的應對能力。同時，服務設計透過強化自我探索與生命經驗重構，使青少年能夠帶著「我能夠做到」的信念，來面對和處理過往累積的心理創傷和挫敗。

四、社工陪伴的長效價值：穿透時間的支持網絡

在所有影響要素中，社工提供的關係支持被證明是最具持續影響力的。從服務使用者的敘事中，最具持續影響力的要素，在於社工所提供的長期、真誠且不帶強迫性的陪伴與支持。這份穩固的專業關係，成為他們在計畫結束後，仍能持續成長並走過人生不同階段的重要支持網絡。這種非任務導向的連結，賦予青少年力量去修復與原生家庭的關係，甚至在組建家

庭後，能以更成熟的視角承擔起責任。

陸、社工在專業上可以如何協助這個階段的個案

社工專業在協助成年初顯期弱勢青少年時，必須超越傳統的任務導向，將重點放在關係的深度運用和權變性的實踐。社工的角色是作為一個穩定的「中介橋樑」，協助個案修復生命地基並習得自主能力。

一、專業關係的深度運用：長期的陪伴與創傷知情

社工必須認知到，長期、真誠且非強迫性的陪伴與支持，是鞏固一切轉化的基石。

社工應採取非強迫性的態度，尊重青少年的自主性與個人選擇。這種尊重能夠降低青少年的防衛心，使其願意持續與服務系統連結。研究顯示，當青少年感受到被尊重和接納時，轉化才會真正從內心啟動。鑑於青少年長期累積的系統性創傷，社工的介入必須以創傷知情的視角展開（徐瑜、廖士賢，2019）。這意味著需理解青少年的「非穩定行為」（如遲到、中途退出）往往是創傷的表現，而非單純的「不配合」或「懶惰」。此外，社工的言行本身可以成為青少年的重要榜樣。透過社工的專業、穩重與積極的態度，能夠潛

移默化地啟發青少年的職涯方向與人生目標。

二、實務處遇的權變策略：「放手」與「撐腰」的平衡藝術

面對身處多重困境的青少年，社工的角色必須具備高度的權變性（Flexibility），在保護與自主之間取得動態平衡。

當青少年面臨外部不公、勞動權益受損或制度歧視時，社工必須果斷扮演「撐腰」的保護者，提供具體的法律或行政支持。這種「撐腰」經驗是賦予青少年力量、使其認知到「自己值得被公平對待」的關鍵，也是實踐社會正義的具體展現。相反地，在青少年內部的團隊互動或個人決策中，社工應學習適度的「放手」。在確保安全的前提下，鼓勵青少年自行處理衝突與問題，這能激發出他們內在的化學變化，從而發展出更成熟的溝通與應對能力。也因此，社工可以有計畫性的刻意設計能引發「爭論」與「協商」的環節，讓青少年針對沒有標準答案的議題進行討論。協助他們在安全範圍內學習面對差異、處理衝突，進而學習到處理的方法與能力，而前提是必須要是安全的環境，有社工一路陪著反思與分析，不能只是製造出來後讓他們自己處理，社工必須「陪著」做。

三、專業知識的整合與長效支持網絡的建構

社工必須規劃並建立長期的後續支持關係，以鞏固青少年的轉化成果，並提升專業服務品質。

社工可以維繫一份非任務導向的關懷與連結，成為青少年在成年後、面臨人生重大抉擇或遭遇生活困境時，仍願意主動聯繫並尋求協助的重要支持網絡，他可以是機構或是一個弱勢青少年們所信任的場地與空間。這種連結是轉化成果能夠持久的關鍵。由於青少年問題的複雜性，社工必須具備跨專業的資源連結能力，如連結法律諮詢、心理諮商、或職業培訓機構。社工作為個案管理師，是確保青少年能獲得完整、不間斷支持的關鍵。同時，社工們可建立相互學習的社群，將自身所擁有的特色、實際採用的方法與策略，以示範或引導的方式分享給其他組織，促進實務智慧的傳承與服務品質的提升。

柒、結論與建議

一、結論總結：回應成年初顯期的發展缺口

綜合筆者17年的實務現場觀察，以及對服務使用者十年後生命歷程的深度訪談，我們深刻看見職涯準備計畫對於處於「成年初顯期」弱勢青少年的不可或缺性。這群青少年之所以對該計畫有著迫

切需求，其根本原因在於「發展任務」與「生存現實」之間的巨大斷裂。

首先，計畫填補了被剝奪的探索與發展權。成年初顯期本應是個體探索自我發展的階段，但弱勢青少年因經濟與家庭壓力被迫「早熟」。計畫提供了一個「被保護的試誤空間」，償還了他們本應擁有的探索機會。其次，計畫修復了受損的生命地基。這群青少年需要的不是立刻上工的職缺，而是先修復「信任關係」與「自我效能感」。計畫作為一個「中介橋樑」，提供了情感支持與社會化訓練。最後，計畫重建了斷裂的社會資本。在缺乏原生家庭支持的情況下，社工成為了他們生命中關鍵的「重要他人」與「安全堡壘」。

綜上所述，職涯準備計畫的價值，在於它能精準地回應了弱勢青少年在成年初顯期「想飛卻飛不起來」的困境，透過賦能與陪伴，協助他們長出翅膀，從「被動生存」轉向「主動發展」。

二、對政策思維的建議：邁向生命歷程的整全支持

針對前述研究發現弱勢青少年在成年初顯期的獨特困境，本文提出以下三點政策修訂建議，旨在將服務從短期的「就業輔導」延伸為長期的「生命增能」。

- (一) 成效評估指標 (KPI) 的典範轉移
從「即時就業」到「生命轉化」根據

本文研究發現，弱勢青少年的改變具有明顯的「時間發酵」特性。多位受訪者在回溯時表示，參與計畫當下或許仍處於混亂期，但那些職涯探索經驗往往在結訓多年後、進入成年初顯期後段時，才逐漸轉化為穩定的自我效能感。若僅依現行政策以短期穩定就業作為唯一KPI，將會抹煞社工在修復個案生命地基上的長期努力。因此，本文建議：勞政與衛福部門應修正評鑑邏輯，不以單一的穩定就業為唯一KPI指標。例如將「自我認同探索」、「社會支持網絡的重建」以及「身心穩定度」視為與「穩定就業」同等重要的成效，允許服務單位有更充裕的時間陪伴個案經歷慢速的修復歷程。

（二）建構多元且具彈性的職涯路徑

回應「發展權」的補償，本文發現，部分具備技術天賦或特定興趣的青少年，常受限於家庭經濟壓力與計畫職種單一（多為初階服務業），導致其探索與發展權被剝奪，陷入「為了生存而被迫工作」的循環。這種職涯路徑與個人內在動機的斷裂，是造成日後職場頻繁轉換的核心原因。因此，本文建議：職涯探索計畫應與產業界、高職體系密切合作，提供更具專業技術導向（如數位科技、工藝技術、持證照類工作）的見習職缺。同時，應配套提供「生活津貼」或「學習獎助金」，緩解其生存壓力，青少年可以在計畫中嘗試

錯誤與持續探索，以回應其探索與發展權的需求。

（三）正視「重要他人」的長效價值

強化助人體系的穩定性研究結果反覆證實，「長期且穩定的社工陪伴」是弱勢青少年在動盪的成年初顯期中最重要的「生命錨點」。受訪群體普遍反映，當年社工無條件的接納與持續的追蹤，是他們在多年後遭遇挫敗時仍能堅持不懈的內在動力。然而，實務現場的高流動率常導致這種具修復性的關係被迫中斷。因此，本文建議：政策應正視青少年工作「高情感勞動」特性，優化基層社工的薪資結構與心理支持系統，減少人員非預期的流動。唯有建立穩定的助人體系，才能確保每一位在航道上迷失的青少年，都能擁有一個穩定引航的「重要他人」，進而達成真正的生命自立。

總結而言，弱勢青少年的自立之路，需要的是社會對其探索發展權的補償，以及對生命修復歷程的尊重。透過本文的研究發現，我們看見了『時間』與『關係』在生命轉化中的核心作用。未來，若能透過政策思維的典範轉移，建構更具彈性且穩定的支持體系，我們將不只是在解決一個就業問題，而是在守護一群生命。讓每一個在成年初顯期徬徨的靈魂，都能在修復地基後，穩健地走出困境，修正人生的航道，更有方向地邁向成年社會。

（本文作者為財團法人台灣世界展望會台東青少年中心社工督導）

關鍵詞：成年初顯期、弱勢青少年、職涯探索、生命轉化、社工陪伴

參考文獻

- 行政院青年輔導委員會（2010）。《99年度國中畢業未升學未就業青少年職能培訓輔導計畫》。
- 李易駿、古允文（2007）。〈機會開放或結構限制？台灣青年從學校到職場轉銜過程中的Yo-Yo現象〉。《台灣社會研究季刊》，67，105-152。
- 林典穎（2025）。《從就業指標到生命轉化：由服務使用者觀點探討職涯探索計畫對弱勢青少年長期影響》（碩士論文，國立臺灣大學）。臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/883rp2>
- 徐瑜、廖士賢（2019）。〈家與非家？談機構安置中替代性照顧角色的親職困境與突破〉。《社區發展季刊》，167，126-139。
- 陳杏容（2021）。〈探索成年初顯期特徵、家庭經濟與心理健康之關聯〉。《中華心理衛生學刊》，34（3），193-227。
- 賴怡芳（2014）。《理想與現實之間：自行負擔費用的大學生之生活》（碩士論文，靜宜大學）。臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/68w4ax>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.